



Quarterly Scientific Journal of *Strategic Management Thought (Management Thought)*,  
*Research Article*, Vol. 17, No. 3 (Serial 37) Fall 2023

## Designing Behavioral Change Interventions to Improve Students' Physical Health: Behavioral Policy -Making Approach

Hamid Tavana \*

Received: 02/09/2023

Ali Reza Chitsaziyan \*\*

Accepted: 18/06/2024

### Abstract

Physical health is one of the issues that the policy makers of every country should pay attention to and plan for. This becomes more important when, according to various statistics, after the corona virus epidemic and the closure of schools, students have faced problems such as overweight and inactivity. One of the tools that policy makers can use to change students' behavior is the use of behavioral policy tools. In this research, after studying the related behavioral literature and consulting with the elites in this field, we designed two behavioral reform measures and implemented them in a quasi-experimental way in selected schools. In this way, the students' behavior was checked and recorded in the pre-test and post-test. The movement camp and the school buffet were two actions that, once designed, one was implemented in Salehin Boys' School and the other in Motahari Girls' School. The results showed that the use of behavioral policy tools will be effective in changing students' behavior.

### Keywords

Behavioral Change Interventions; Physical Health; Education; School; Behavioral Conceptions.

---

\* PhD student in Educational Management, Imam Sadiq University, Tehran, Iran. (Corresponding Author).

h.tavana@isu.ac.ir

 0009-0006-3464-5722

\*\* Associate Professor, Department of Public Administration, Faculty of Islamic Studies and Management, Imam Sadiq University, Tehran, Iran. chitsaziyan@isu.ac.ir

 0000-0003-3801-243X



فصلنامه علمی اندیشه مدیریت راهبردی (اندیشه مدیریت)، مقاله علمی پژوهشی  
سال هفدهم، شماره سوم (پیاپی ۳۷)، پاییز ۱۴۰۲، صص. ۷۷-۱۱۰

## طراحی اقدامات اصلاحی رفتاری جهت ارتقاء سلامت جسمانی دانش‌آموزان؛ کاربستی از بینش‌های رفتاری

حمید توانا \*

علیرضا چیت‌سازیان \*\*

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۱۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۲۹

مقاله برای اصلاح به مدت ۱۴۷ روز نزد نویسنده (گان) بوده است.

10.30497/SMT.2024.245112.3503

### چکیده

بحث سلامت جسمانی یکی از مباحثی است که خط‌مشی‌گذاران هر کشور باید بدان توجه داشته و برای آن برنامه‌ریزی داشته باشند. این موضوع زمانی مهم‌تر می‌شود که طبق آمارهای مختلف، پس از همه‌گیری ویروس کرونا و تعطیلی مدارس، دانش‌آموزان با مشکلاتی از جمله اضافه‌وزن و عدم تحرک روبرو شده‌اند. یکی از ابزارهایی که خط‌مشی‌گذاران می‌توانند از آن برای تغییر رفتار دانش‌آموزان کمک بگیرند، استفاده از ابزارهای خط‌مشی رفتاری می‌باشد.

در این پژوهش پس از مطالعه‌ی ادبیات حوزه‌ی رفتاری و مشورت با نخبگان این حوزه، دو اقدام اصلاح رفتاری را طراحی کرده و به روش شبه‌تجربی در مدارس منتخب اجرا کردیم. به این صورت که رفتار دانش‌آموزان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون بررسی و ثبت گردید. اردوی حرکتی و بوفه‌ی مدرسه دو اقدامی بود که پس از طراحی، هر کدام در مدرسه‌ای از مدارس تهران اجرا گردید. نتایج این دو اقدام نشان داد استفاده از ابزارهای خط‌مشی رفتاری در تغییر رفتار دانش‌آموزان اثربخش خواهد بود. پس از طراحی اقدام اول (اردوی حرکتی) تعداد دانش‌آموزان شرکت‌کننده در اردو ۵۰ درصد افزایش یافت. هم‌چنین در اقدام دوم نیز فروش ساندویچ کالباس ۴۲ درصد و هله‌خوراکی‌ها ۴۰ درصد کاهش یافت.

### واژگان کلیدی

اصلاحات رفتاری؛ سلامت جسمانی؛ مدرسه؛ آموزش و پرورش؛ بینش‌های رفتاری.

\* دانشجوی دکترای مدیریت آموزشی، دانشگاه امام صادق علیه السلام، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

h.tavana@isu.ac.ir

0009-0006-3464-5722

\*\* دانشیار گروه مدیریت دولتی، دانشکده معارف اسلامی و مدیریت، دانشگاه امام صادق علیه‌السلام، تهران، ایران.

chitsazian@isu.ac.ir

0000-0003-3801-243X

## مقدمه

دولت اسلامی برای تحقق تمام اهداف ارزشمند خود، باید به تمام توصیه‌های دین اسلام توجه نماید. این‌گونه نباشد که به دلیل توجه دین اسلام به روح و روان آدمی، دولت اسلامی توجهی به سلامت جسم نداشته باشد. توصیه‌ی دین اسلام توجه توأمان به سلامت روح و جسم است. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «نعمت خوشی و آسایش در دنیا در سایه امنیت و سلامتی بدن است و تمامی نعمت در آخرت دخول در بهشت خواهد بود.»<sup>۱</sup> همچنین پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: مقصود از حسنه (در آیه شریفه «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ...») در دنیا عافیت و تندرستی و در آخرت آمرزش و رحمت الهی است.<sup>۲</sup> همچنین در توصیه‌ی مقام معظم رهبری حفظه‌الله به جوانان نیز به سلامت جسمانی اشاره شده است: «امروز جوان‌های ما بایستی، هم سلامت جسمی، و هم سلامت معنوی، و هم سلامت فکری را با هم داشته باشند» (مقام معظم رهبری، ۹۵/۹/۲۳). به همین دلیل است که دولت اسلامی در کنار سیاست‌گذاری حوزه‌های مختلف، باید توجه ویژه‌ای به بحث سلامت جسمانی عموم مردم و خصوصاً قشر نوجوان داشته باشد. زیرا نوجوانان گروهی هستند که فردای این کشور به دستشان رغم خواهد خورد؛ لذا در اسناد بالادستی نظام آموزش و پرورش توجه به بحث سلامت جسمانی به وضوح دیده می‌شود. به صورتی که یکی از ساحات شش‌گانه‌ی سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، ساحت زیستی - بدنی است. «ساحت تربیت زیستی و بدنی بخشی از جریان تربیت رسمی و عمومی است که ناظر به حفظ و ارتقای سلامت و رعایت بهداشت جسمی و روانی متریان در قبال خود و دیگران، تقویت قوای جسمی و روانی و مبارزه با عوامل ضعف و بیماری است» (مبانی نظری سند تحول بنیادین، ۱۳۹۰، ص. ۳۰۷).

همچنین در هدف‌های عملیاتی و راهکارهای سند تحول بنیادین آموزش و پرورش آمده است: پرورش تربیت یافتگانی که حفظ و ارتقای سلامت فردی و بهداشت محیطی را کسب می‌کنند. در بیانیه‌ی ارزش‌های سند تحول نیز سلامت جسمانی، نشاط و تقویت اراده آمده است.<sup>۳</sup> و نیز در سند تحول دولت مردمی ذیل چالش سهم پایین ورزش همگانی در سبک زندگی مردم، ارتقای سواد حرکتی دانش‌آموزان بیان شده است.

در کشور ایران نیز آن گونه که باید به سلامت جسمانی توجه نشده و این موضوع به مرز نگران کننده‌ای رسیده است. «سلامت جسمانی عمومی ملت که این متأسفانه امروز آن چنان که باید، نیست. خب، زندگی شهری را ملاحظه می‌کنید؛ عدم تحرک، غذاهای نامناسب، غذاهای تقلیدی که در بعضی از این فروشگاه‌ها در اختیار می‌گذارند و مردم هم به اینها اقبال می‌کنند، و عمدتاً عدم تحرک، اینها جسم ملت را ضعیف می‌کند؛ جسم‌ها باید قوی باشد؛ باید سالم باشد» (مقام معظم رهبری، ۹۳/۱۱/۱).

البته توجه نداشتن به سلامت جسمانی معضلی جهانی بوده که توجه دولت‌های مختلف را نیز به خود جلب کرده است. سازمان جهانی بهداشت در آخرین ارزیابی که از بررسی بیماری‌ها در جهان داشت، اعلام کرد که مهم‌ترین علل مرگ و میر در سطح دنیا عبارت‌اند از: فشارخون بالا، مصرف دخانیات، قند خون بالا، عدم تحرک و فعالیت لازم و چاقی (WHO, 2009, p. 11).

همچنین این سازمان هشدار می‌دهد که تحرک اندک ممکن است حدود ۵۰۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تا سال ۲۰۳۰ میلادی در معرض خطر انواع بیماری‌ها قرار دهد. متأسفانه، این مشکلات در قشر کودک و نوجوان نیز بسیار شایع شده و این معضل در سال‌های اخیر رشد نگران‌کننده‌ای در جهان داشته است (کردی و رنجبر، ۱۳۹۸). طبق آخرین آمارهای جهانی استخراج شده در سال‌های اخیر، نشان می‌دهند که در سراسر جهان، ۲۳ درصد بزرگسالان و ۸۱ درصد نوجوانان توصیه‌های فعالیت بدنی با هدف سلامت جسمانی، که توسط سازمان جهانی بهداشت ارائه شده است، را رعایت نمی‌کنند (کردی و رنجبر، ۱۳۹۸).

بنا بر گزارش یورو نیوز که توسط سازمان جهانی بهداشت منتشر شد، چهار پنجم نوجوانان جهان به اندازه کافی تحرک ندارند و بخش عمده این نوجوانان را نیز دختران تشکیل می‌دهند. این گزارش نتیجه مطالعاتی است که این سازمان طی سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۶ میلادی در ۱۴۶ کشور جهان درباره میزان فعالیت بدنی ۱.۶ میلیون دانش‌آموز ۱۱ تا ۱۷ ساله انجام داده است (یورو نیوز، ۲۰۱۹).

این آمار در کشور ایران نیز نشان‌دهنده‌ی عدم توجه دانش‌آموزان نسبت به سلامت جسمانی خود می‌باشد. به گزارش روزنامه ایران، اضافه‌وزن دانش‌آموزان، در آمارهای

وزارت آموزش و پرورش هم خودش را نشان می‌دهد؛ بر اساس بررسی‌های انجام شده، ۳۰ درصد دانش‌آموزان و ۱۴ درصد نوآموزان چاق‌اند، یعنی از جمعیت ۱۳ میلیونی دانش‌آموزان چهار میلیون و ۹۶۳ نفر از دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن و چاقی هستند. همچنین ۶۳ درصد دانش‌آموزان دارای وزن نرمال و ۶ درصد لاغر یا لاغر شدید هستند (هاشمی، ۱۴۰۰، ص. ۸).

کم‌توجهی به سلامت جسمانی علاوه بر مشکلاتی که بر روح و روان دانش‌آموزان دارد باعث ایجاد بیماری‌های زیادی نیز شده و برای درمان این بیماری‌ها هم باید هزینه‌های زیادی را پرداخت کرد. بر اساس تخمین‌هایی که مؤسسه امور اقتصادی محاسبه کرده است، فقط در کشور انگلستان هزینه‌های خالص ناشی از اضافه‌وزن و کم‌حرکی افراد، بار مالی بالغ بر ۲.۴۷ میلیارد پوند (معادل ۳.۲ میلیارد دلار آمریکا) بر نظام خدمات سلامت ملی این کشور تحمیل می‌نماید. این مبلغ چیزی نزدیک به ۲ درصد کل بودجه سلامت انگلستان و ۰.۳ درصد کل تولید ناخالص داخلی این کشور است (روگری، ۱۴۰۰، ص. ۱۶۹). در سال ۲۰۱۳ هزینه‌ی جهانی کم‌حرکی در مراقبت‌های بهداشتی مستقیم، ۵۴ میلیارد دلار در سال تخمین زده شد. علاوه بر این، بهره‌وری ازدست‌رفته نیز ۱۴ میلیارد دلار تخمین زده شده است. علاوه بر این، ۱ تا ۳ درصد از هزینه‌های ملی مراقبت بهداشتی صرف مشکلات جسمانی و عوارض آن می‌شود. نکته قابل توجه اینکه در این تخمین‌ها، هزینه‌های سلامت روان و مشکلات عضلانی - اسکلتی در نظر گرفته نشده است (کردی و رنجبر، ۱۳۹۸).

اما برای حل این معضل می‌توان از بینش رفتاری مدد گرفت. زیرا نکته‌ای که درمورد این معضل وجود دارد این است که صرف‌نظر از ریشه ایجاد این معضل در افراد، توسعه و پیشرفت این‌گونه مشکلات ثمره و نتیجه‌ی رفتارهای ما در عمل به توصیه‌های بهداشتی، سبک زندگی و تصمیمات روزانه‌ای است که اتخاذ می‌کنیم. به همین ترتیب، طراحی و بهبود مداخلاتی که می‌توانند رفتار ما را در جهت نتایج مطلوب‌تر هدایت کنند، نقش حیاتی در بهبود سلامت عمومی و کاهش هزینه‌های اقتصادی ناشی از شیوع این‌گونه بیماری‌ها دارند.

بسیاری از موضوعات حوزه بهداشت و سلامت همچون سرطان، چاقی، کم‌ تحرکی و دیابت که همه کشورهای جهان درگیر آن هستند، تنها ثمره ویژگی‌های ژنتیک افراد نیست. با تغییر و اصلاح رفتارهای خاصی از افراد، می‌توان از بروز بسیاری از این بیماری‌ها جلوگیری نمود. (روگری، ۱۴۰۰، ص. ۲۰۶)

در کشورهای مختلف برای حل این معضل و یا جلوگیری از رشد آن، از طریق بینش رفتاری، اقدامات اصلاح رفتاری طراحی شده است.

به‌عنوان مثال در انگلستان برنامه‌ای اجتماع‌محور با هدف افزایش سطح فعالیت‌های فیزیکی افراد جامعه تحت عنوان «بر خیابان غلبه کن» اجرا شد. هدف این طرح رسیدن سطح فعالیت فیزیکی افراد به استاندارد پیشنهادی دولت یعنی ۱۵۰ دقیقه فعالیت برای هر نفر بود (Bird, 2016). برنامه به‌گونه‌ای طراحی شده بود تا علاوه بر دست‌یافتنی بودن، به نحوی جذاب باشد که اعضای جامعه در هر سن و در هر سطحی از فعالیت فیزیکی را درگیر نماید. در این برنامه که یک فعالیت گروه‌محور بود، هدفی بامزه‌ای تعیین می‌شد و شرکت‌کنندگان بایستی در کسب امتیازات بیشتر با یکدیگر رقابت می‌کردند. جهت افزایش سطح فعالیت فیزیکی افراد جامعه، این چالش را طرح می‌کرد که افراد مسافتی معادل دو بار پیاده‌روی به دور دنیا را با پای پیاده طی کنند. بیش از ۴ هزار نفر در این برنامه شرکت کردند که ۶۰ درصد آنان دانش‌آموز بودند. هدف پیاده‌روی، طی مسافت به‌طور موفقیت‌آمیز در عرض ۳ ماه بود. افرادی که تلاش گروهی می‌کردند، کتاب‌هایی به ارزش ۶ هزار پوند به‌عنوان پاداش دریافت می‌کردند که به کتابخانه عمومی اهدا شده بود (Local Government Association, 2013, p. 141). این برنامه ابتدا در شهر ریدینگ انگلستان اجرا شد و سپس در سراسر انگلستان از جمله لندن، منچستر، لیورپول و ایرلند شمالی و سایر مناطق نیز اجرا شد. از سال ۲۰۱۶، ۳۰۳ هزار نفر به آن طرح پیوستند که شامل ۱۳۰ هزار نفر کودکان می‌شدند (Bird, 2016؛ روگری، ۱۴۰۰، ص. ۲۱۳).

در کشور ایران نیز، برای بهبود سلامت جسمانی، باید به دنبال مداخلاتی باشیم که از ابزارهای سنتی و خشک دور بوده و از ابزارهای رفتاری متنوعی در این زمینه استفاده کند.

باتوجه به نکات بیان شده، در این پژوهش به دنبال آن هستیم که بتوانیم اقداماتی جهت اصلاح رفتار دانش‌آموزان در جهت ارتقای سلامت جسمانی آنان طراحی و آن اقدامات را در مدرسی اجرا کرده و اثربخشی آن را بررسی نماییم.

به عبارتی دیگر در این پژوهش به دنبال آن هستیم تا به سؤالات زیر پاسخ دهیم:

۱) اقدامات اصلاح رفتاری جهت بهبود سلامت جسمانی در مدرسه کدام‌اند؟

۲) اثر اقدام اصلاح رفتاری منتخب در نمونه‌ی مورد مطالعه به چه میزان است؟

### ۱. ادبیات پژوهش

در این قسمت مفاهیمی که در پژوهش آورده شده است، تبیین می‌گردد.

#### ۱-۱. خط‌مشی رفتاری

در این قسمت ابتدا نظر مختار خود از خط‌مشی عمومی را بیان کرده و سپس تعریف خط‌مشی رفتاری بیان خواهد شد. تعریف مختار این پژوهش از تعریف خط‌مشی همان تعریفی است که اشنایدر و اینگرام بیان کرده‌اند. از منظر آنها خط‌مشی عمومی تقریباً همیشه تلاش داشته تا مردم کارهایی بکنند که در غیر این صورت آن را انجام نمی‌دادند، یا آنها را قادر می‌سازد کارهایی انجام دهند که ممکن است در غیر این صورت انجام ندهند (Schneider & Ingram, 1990, p. 5).

به بیان دیگر «تلاش‌هایی ساختارمند برای اثرگذاری بر انتخاب‌ها و عادات رفتاری حساس مردم که اثراتی مهم برای عموم جامعه به همراه دارد» (Ruggeri, 2019, p. 4). به‌طور خلاصه نیز خط‌مشی رفتاری را می‌توان «به‌کارگیری بینش‌های رفتاری در اقدامات سیاستی دولت جهت تغییر رفتار مردم» (John, 2018, p. 7) تعریف کرد. در تعریفی دیگر می‌توان گفت خط‌مشی گذاری رفتاری شامل همه ابزارها و شیوه‌های خط-مشی گذاری عمومی است که هدف از آنها اثرگذاری بر رفتار فردی و جمعی افراد با استفاده از بینش‌هایی از اقتصاد رفتاری، علوم رفتاری، روانشناسی و اعصاب شناسی است (Sternheim & Beck, 2019, p. 2). خط‌مشی رفتاری در واقع یک مداخله سیاستی است که به‌طور مستقیم از بینش‌های رفتاری الهام گرفته و مبتنی بر اصول پژوهش‌های رفتاری طراحی شده است. (Galizzi, 2014, p. 27) این رویکرد شامل استفاده خط‌مشی‌گذاران از آموزه‌های رفتاری در تمامی مراحل چرخه خط‌مشی<sup>۴</sup> (از تعریف مسئله تا تدوین و

اجرا و ارزشیابی خط‌مشی) و اتخاذ دیدگاهی واقعی‌تر نسبت به رفتار انسان می‌باشد (Behavioural Insights Team, 2014, p. 8).

خط‌مشی عمومی رفتاری مدعی است که رفتارهای ما علاوه بر جریمه‌ها و مشوق‌ها به‌طور مستقیم تحت تأثیر معماری انتخاب یعنی محیط اجتماعی و هنجارهای اجتماعی غالب می‌باشند (Thaler & Sunstein, 2008, pp. 18-22). اندیشمندان مفاهیمی همچون اقتصاد رفتاری؛ رشته علمی متشکل از بینش‌های روان‌شناسی و علوم شناختی برای رسیدن به فهمی بهتر از تصمیمات و رفتار اقتصادی (Ruggeri, 2019, p. 62)، معماری انتخاب؛ فنونی برای طراحی محیط تصمیم با روش‌هایی خاص (Thaler & sunstein, 2008, p. 3)، تلنگر؛ هر جنبه از معماری انتخاب که رفتار مردم را به روشی پیش‌بینی‌پذیر تغییر دهد بدون مجبور کردن به انتخاب گزینه‌ای یا بدون تغییر عمده‌ای در مشوق‌های اقتصادی آنها (Thaler & sunstein, 2008, p. 3)، و بینش‌های رفتاری؛ علمی چند رشته‌ای متشکل از اقتصاد، روانشناسی و علوم اعصاب با هدف درک نحوه‌ی رفتار و تصمیم‌گیری روزانه‌ی انسان (European Union, 2016, p. 10) را ذیل رویکرد رفتاری قرار داده‌اند.

## ۱-۲. ابزارهای رفتاری تغییر رفتار

در سال‌های اخیر (۲۰۱۰ تا کنون) چارچوب‌ها و طبقه‌بندی‌های مفیدی در زمینه‌ی ابزارهای رفتاری تغییر رفتار پیشنهاد شده است که در ادامه به اختصار به شرح چارچوب‌های معروف و کاربردی ابزارهای رفتاری می‌پردازیم.

### ۱-۲-۱. چارچوب (MINDSPACE)<sup>5</sup>

چارچوب MINDSPACE یکی از معروف‌ترین ابزارهای تغییر رفتار در حوزه‌ی خط‌مشی‌گذاری رفتاری است. MINDSPACE، مخفف ۹ اهرم در خط‌مشی‌گذاری رفتاری است که در جدول شماره (۱) به همراه توضیح آن آورده شده است (Dolan, Hallsworth, Halpern, King & Vlaev, 2010, p. 18).

جدول (۱): توضیح ابزارهای چارچوب MINDSCAPE

| ابزارها                        | توضیحات                                                                          |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| انتخاب پیام‌رسان مناسب         | ما به شدت تحت تأثیر کسانی هستیم که اطلاعات را به ما مخابره و منتقل می‌کنند.      |
| استفاده از مشوق‌ها و انگیزش‌ها | واکنش‌های ما به مشوق‌ها را میان‌برهای ذهنی پیش‌بینی‌پذیر شکل می‌دهد              |
| تغییر و بهبود هنجارها          | ما به شدت تحت تأثیر کارهای دیگران هستیم                                          |
| تنظیم گزینه‌های پیش‌فرض        | ما با جریان گزینه‌هایی از پیش تنظیم‌شده هماهنگ می‌شویم.                          |
| ایجاد برجستگی در پیام          | توجه ما به امور جدیدی جلب می‌شود که به نظر می‌رسد به ما مربوط است.               |
| زمینه‌مهندسازی ذهنی            | کنش‌های ما اغلب تحت تأثیر نشانه‌هایی فروتر از سطح آگاهی (ناخودآگاه) است.         |
| تحریک هیجانات                  | پیوندهای احساسی می‌تواند کنش‌هایمان را به گونه‌ای مؤثر شکل دهد.                  |
| اخذ تعهدات داوطلبانه           | ما می‌خواهیم به پیمان‌های عمومی‌مان پایبند باشیم و خدمات را متقابلاً جبران کنیم. |
| ایجاد عزت‌نفس                  | ما به شیوه‌هایی عمل می‌کنیم که ما را به احساس بهتری از خودمان می‌رساند.          |

منبع: (Dolan, Hallsworth, Halpern, King, & Vlaev, 2010, p. 18)

## ۲-۱-۲. چارچوب (EAST)<sup>۶</sup>

دولت انگلستان «تیم بینش‌های رفتاری»<sup>۷</sup> را با هدف استفاده از آموزه‌های علوم رفتاری در بهبود سیاست‌ها تشکیل داد. این تیم در سال ۲۰۱۴، چارچوبی ساده‌تر نسبت به چارچوب MINDSCAPE پیشنهاد می‌دهد که به EAST مشهور می‌شود (Service & et al, 2014).

جدول (۲): توضیح ابزارهای چارچوب EAST

| ابزار                        | توضیح                                                      |
|------------------------------|------------------------------------------------------------|
| ساده‌سازی <sup>۸</sup>       | فهم و انتخاب گزینه خوب را برای جامعه «ساده» کنید.          |
| جذاب‌سازی <sup>۹</sup>       | گزینه خوب را «جذاب» کنید.                                  |
| اجتماعی‌کردن <sup>۱۰</sup>   | از سازوکارهای «اجتماعی» برای تسهیل انتخاب خوب بهره بگیرید. |
| زمان‌بندی کردن <sup>۱۱</sup> | به «زمان و موقعیت» توجه کنید.                              |

منبع: (Service & et al, 2014)

### ۳-۲-۱. چارچوب(ABCD)<sup>۱۲</sup>

سازمان همکاری و توسعه اقتصادی نیز در آخرین پژوهش‌های خود سعی کرده است تا با نگاهی جامع ذیل چارچوب ABCD ابزارهای گوناگون رفتاری را معرفی نماید. در اینجا ابزارها با توجه به چهار جنبه‌ی رفتار انسان (توجه، ساختار باور، انتخاب و اراده) در جدول شماره (۳) آورده شده است (OECD, 2019, p. 90-114).

جدول (۳): توضیح ابزارهای چارچوب ABCD

| عوامل رفتار             | ابزار                     | توضیح                                                                                                                  |
|-------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ناظر به توجه            | رایج کردن                 | افراد را در زمانی مناسب، در مکانی مناسب و در موقعیتی که بیشتر تمایل دارند تا رفتار مورد نظر را انجام دهند، درگیر نمود. |
|                         | جلب توجه                  | شامل برجسته‌سازی، استفاده از یادآورها، به‌کارگیری برانگیزاننده‌ها و جلب توجه اجتماعی                                   |
|                         | برنامه‌ریزی برای عدم توجه | شامل استفاده از پیش‌فرض‌ها، سازوکارهای ایمنی و پشتیبانی                                                                |
| ناظر به شکل‌گیری باورها | هدایت جستجوها             | شامل جستجو از طریق معیارهای تعریف شده، به‌کارگیری درخت سؤال                                                            |
|                         | شهودی کردن                | باید اطلاعات را به نحوی ساختارمند ارائه کرد که فهم آن برای افراد آسان باشد.                                            |
|                         | حمایت از قضاوت‌ها         | شامل استفاده از میان‌برهای ذهنی و به‌کارگیری اهرم تأیید اجتماعی                                                        |

|                |                        |                                                                                                                                                                     |
|----------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ناظر به انتخاب | جذاب‌سازی              | شامل در نظر گرفتن انگیزه‌های افراد، ایجاد دیدگاه جذاب برای فرد و برانگیختن احساسات فرد                                                                              |
|                | چارچوب‌بندی            | صورت‌بندی گزینه‌ها و آرایش و چینش گزینه‌ها نسبت به هم سهم مهمی در انتخاب افراد دارد                                                                                 |
|                | اجتماعی‌کردن           | شامل ارتباط با هویت‌های اجتماعی افراد و مقایسه با سایرین (شناختن و شناخته‌شدن با یک گروه و همچنین برانگیختن حس افراد نسبت به جایگاه خود در گروه) و ایجاد حس اجتماعی |
| ناظر به اراده  | کاهش ناسازگاری و موانع | کاهش موانع کاری و همچنین ساده‌سازی که انجام یک عمل را آسان‌تر می‌کند. شامل کاهش تعداد کارها، تلنگرزدن یا پرسیدن سؤالاتی از مردم جهت دستیابی به هدفشان               |
|                | ارائه برنامه و بازخورد | ارائه برنامه‌های اقدام در راستای هدف و بازخورد مستمر می‌تواند به مردم در نیل به هدف کمک کند.                                                                        |
|                | ابزارهای تعهد          | تشویق مردم به اینکه متعهد به یک هدف خاصی به‌طور عمومی (نه خصوصی) شوند. در نتیجه افراد برانگیخته می‌شوند تا آبروی خود را حفظ کنند و به برنامه عمل می‌کنند.           |
|                | اهرم هنجارهای اجتماعی  | این هنجارها می‌توانند در دستیابی به اهداف خط‌مشی کمک کنند به‌ویژه زمانی که رفتار حامی اجتماعی ترویج می‌شود.                                                         |

منبع: (OECD, 2019, p. 90-114)

## ۲. پیشینه پژوهش

در زمینه‌ی تغییر رفتار پژوهش‌هایی صورت گرفته که هر یک از منظری به این موضوع پرداخته‌اند. این پژوهش‌ها در جدول شماره (۴) آمده است:

جدول (۴): پیشینه پژوهش‌های مرتبط

| ردیف | نام پژوهش                                            | نوع پژوهش | نویسنده (گان) | سال انتشار | توضیح کوتاه                                                             |
|------|------------------------------------------------------|-----------|---------------|------------|-------------------------------------------------------------------------|
| ۱    | خط‌مشی‌گذاری رفتاری؛ بینش‌های رفتاری در خط‌مشی‌گذاری | کتاب      | کای روگری     | ۱۴۰۰       | بیان اقدامات رفتاری مختلف در زمینه‌های اقتصاد، سلامت، انرژی، آموزش و... |

|   |                                                                         |                          |                                    |                          |                                                                                    |
|---|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                         |                          |                                    | عمومی؛ مفاهیم و کاربردها |                                                                                    |
| ۲ | سیاست‌گذاری برای تغییر رفتار شهروندان؛ رویکرد بازاریابی اجتماعی         | کتاب                     | نانسی آر. لی                       | ۱۳۹۷                     | بیان اقدامات رفتاری مختلف در زمینه‌های اقتصاد، سلامت، انرژی، آموزش و...            |
| ۳ | سُلمه، بهبود تصمیمات درباره تندرستی، ثروت و خوشبختی                     | کتاب                     | ریچارد تیلر                        | ۱۳۹۷                     | بیان اقدامات رفتاری مختلف در زمینه‌های اقتصاد، سلامت، آزادی و..                    |
| ۴ | نظریه سُلمه در عمل؛ طراحی رفتاری در سیاست‌گذاری و بازارها               | کتاب                     | گروه از نویسندگان                  | ۱۳۹۸                     | بیان اقدامات رفتاری مختلف در زمینه‌های اقتصاد، سلامت، آزادی و..                    |
| ۵ | روش‌های سیاست‌گذاری فرهنگی در تغییر رفتار                               | کتاب                     | میثم قمیشیان                       | ۱۳۹۸                     | بیان اصول موردنیاز در سیاست‌گذاری‌های فرهنگی ناظر بر ایجاد تغییرات رفتاری در جامعه |
| ۶ | مداخلات رفتاری در مدارس: استراتژی‌های مثبت مبتنی بر شواهد               | کتاب                     | استیون جی. لیتل، انجلیک ایکین-لیتل | ۱۴۰۱                     | در این کتاب به مبانی مداخلات رفتاری توجه شده است.                                  |
| ۴ | واکاوی سازوکارهای تغییر رفتار عموم از منظر شهید مطهری (رحمه‌الله علیه): | پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد | میکائیل نوروزی                     | ۱۴۰۰                     | بررسی سازوکارهای تغییر رفتار عموم مردم بر مبنای                                    |

|                                                                                                                                       |      |                                   |                          |                                                                                                                    |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| اندیشه‌ی شهید مطهری                                                                                                                   |      |                                   |                          | دلالت‌هایی برای طراحی ابزارهای خط‌مشی‌گذاری عمومی                                                                  |   |
| بررسی اثر برنامه‌ی مداخله رفتاری بر بهبود انجام تکالیف دانش‌آموزان با اختلال یادگیری                                                  | ۱۳۹۴ | زهره عطایی                        | پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد | تأثیر برنامه مداخله رفتاری بر بهبود انجام تکالیف دانش‌آموزان با اختلال بیش‌فعالی/کاستی توجه                        | ۵ |
| طراحی مدل ابزارهای تغییر رفتار عموم در خط‌مشی رفتاری مبتنی بر اندیشه شهید مطهری                                                       | ۱۴۰۱ | علیرضا چیت‌سازیان، میکائیل نوروزی | مقاله                    | طراحی مدل ابزارهای تغییر رفتار عموم در خط‌مشی رفتاری مبتنی بر اندیشه شهید مطهری                                    | ۶ |
| این پژوهش با کاربرد تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده به اجرای برنامه‌های آموزشی برای ارتقای فعالیت جسمانی بیماران پرفشاری خون پرداخته است. | ۱۳۹۶ | محرابیان و همکاران                | مقاله                    | بررسی تأثیر ارتقای فعالیت جسمانی بر اساس تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده در کنترل فشارخون بیماران مبتلا به پرفشاری خون | ۷ |

منبع: یافته‌های تحقیق

پژوهش حاضر به نسبت پژوهش‌هایی که ذکر شده تفاوت‌هایی دارد. پژوهش‌هایی که از طریق ابزارهای رفتاری به سراغ تغییر رفتار و ارتقای سلامت جسمانی رفته‌اند، پژوهش‌های بومی نبوده و در کشورهای غیر از کشور ایران انجام گرفته‌اند. پژوهش‌های داخلی نیز که به دنبال تغییر رفتار و ارتقای سلامت جسمانی بوده‌اند، از ابزارهای حوزه‌ی خط‌مشی رفتاری کمکی نگرفته‌اند. این پژوهش به دنبال استفاده از ابزارهای رفتاری

جهت سلامت جسمانی دانش‌آموزان بوده و در طراحی‌های خود توجه ویژه‌ای به بوم هر مدرسه داشته است.

### ۳. روش تحقیق

روش تحقیق این پژوهش به صورت شبه‌تجربی می‌باشد. انواع روش تجربی شامل: (۱) روش تجربی محض؛ (۲) روش نیمه‌تجربی و (۳) روش شبه‌تجربی می‌باشد (هومن، ۱۳۸۹).

#### ۳-۱. روش شبه‌تجربی

دانشمندان علوم رفتاری و علوم اجتماعی با توجه به کاربرد طرح آزمایشی کلاسیک به عنوان یک مدل منطقی، تعدادی از طرح‌های شبه‌تجربی را نیز توسعه داده‌اند. این طرح‌ها توانایی کنترل برخی از ملاک‌های روایی درونی را دارند. هرچند کارایی آنها به اندازه کارایی طرح‌های تجربی حقیقی نیست، اما نسبت به طرح‌های پیش‌آزمایشی و طرح‌های همبستگی برترند، زیرا معمولاً بیش از یک گروه نمونه دارند و میزان توانایی آنها در کنترل متغیرها نسبتاً بیش از طرح‌های مذکور است.

روش کنترل در این طرح‌ها (مانند طرح‌های همبستگی) به استفاده از فنون آماری تحلیل داده‌ها بستگی دارد، نه تصادفی ساختن. از این طرح در شرایطی استفاده می‌شود که امکان استفاده از طرح‌های آزمایشی وجود نداشته باشد. در دنیای واقعی به ویژه در آموزش و پرورش، محدودیت‌هایی وجود دارد که از آن جمله می‌توان به عدم توانایی پژوهشگر در گزینش آزمودنی‌ها، و واگذاری آنان به شرایط یا گروه‌های مختلف به گونه تصادفی، اشاره کرد. به بیان دیگر، نظام آموزشی در تعلیم و تربیت به پژوهشگر امکان واگذاری تصادفی و دستکاری متغیرها را نمی‌دهد. در این طرح‌ها هرچند پژوهشگر توانایی کنترل همه شرایط را ندارد ولی می‌تواند دست کم یکی از عامل‌های زیر را کنترل کند:

- الف) متغیر مستقل در چه زمانی اجرا و کدام گروه به عنوان آزمایشی به کار رود.
- ب) مشاهده یا اندازه‌گیری چه موقع صورت پذیرد. (حسینی و مهدی‌زاده، ۱۳۹۴، ص. ۱۱۹)

تفاوت این طرح‌ها از طرح‌های تجربی حقیقی به‌طورکلی ناشی از میزان نظارت و کنترل هر طرح بر عوامل تهدیدکننده روایی درونی و بیرونی است. در طرح‌های تجربی، بیشینه کنترل ممکن درباره عامل‌های تهدیدکننده روایی درونی اعمال می‌شود، درحالی‌که در طرح‌های شبه‌تجربی، بیشینه کنترل درباره عامل‌های تهدیدکننده روایی بیرونی است. مثلاً حساسیت آزمودنی‌ها نسبت به آزمایش که یکی از عامل‌های تهدیدکننده روایی بیرونی است، در پژوهش‌هایی که در آن گروه‌ها (مانند محیط‌های واقعی کلاس) بیشتر به صورت طبیعی شکل گرفته و بدون دست‌کاری و تغییر در وضعیت افراد انجام می‌شود، کاهش می‌یابد. اما در یک طرح تجربی حقیقی، چون آزمودنی‌ها به گونه تصادفی (با مداخله پژوهشگر) در گروه‌های مختلف جایگزین و سپس مقایسه می‌شوند، حساسیت آنها نسبت به آزمایش و موضوع تحت مطالعه افزایش می‌یابد. آگاهی نسبت به موضوع و هدف آزمایش موجب تغییر آگاهانه پاسخ آزمودنی‌ها در جهت نیل به هدف‌های پژوهش می‌شود، و همین امر تعمیم‌پذیری (و روایی بیرونی) نتایج پژوهش را به مخاطره می‌اندازد؛ بنابراین، پژوهشگر در استفاده از طرح‌های شبه‌تجربی می‌تواند کنترل بیشتری بر عامل‌های تهدیدکننده روایی بیرونی داشته باشد، درحالی‌که توانایی کنترل او در عامل‌های تهدیدکننده روایی درونی ناچیز است (هومن، ۱۳۸۹، ص. ۵۰۰).

روش شبه‌تجربی انواع مختلفی دارد که شامل:

- طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه تجربی
- طرح پس‌آزمون با گروه‌های تجربی و کنترل
- طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه‌های تجربی و کنترل (صائبی و شیرازی، ۱۳۹۲، ص. ۲۰۵)

با توجه به روش پژوهشی که انتخاب شده که همان روش شبه‌تجربی می‌باشد، محقق پس از مشورت از نخبگان این حوزه (رفتاری)، ۲ اقدام اصلاح رفتاری را با توجه به بوم کشور خود طراحی کرده و سپس بعد از اجرای آن در مدارس به تحلیل اطلاعات آن پرداخته است.

در این قسمت از پژوهش ابتدا توضیح مختصری از هر اقدام آورده و سپس جامعه‌ی مورد مطالعه و شیوه‌ی اندازه‌گیری هر کدام بیان شده است.

### ۳-۲. اردوی حرکتی

این اقدام اصلاح رفتاری با هدف افزایش حضور دانش آموزان در اردوی حرکتی مدرسه می باشد که محقق از طریق ابزارهای مختلف خط مشی رفتاری سعی در آن دارد که ابتدا دانش آموزان بیشتری نسبت به قبل در این اردو شرکت کنند و همچنین از طریق ابزارهای مختلف خط مشی رفتاری در فعالیتهای حرکتی برنامه ریزی شده حضور بیشتری داشته باشند.

در این اقدام اصلاح رفتاری از ابزارهای مختلف رفتاری شامل جذابیت، یادآورها، اثر پیام رسان، شخصی سازی و... استفاده کردیم.

#### ۳-۲-۱. جامعه‌ی مورد مطالعه

این اقدام اصلاح رفتاری در مدرسه‌ی متوسطه‌ی اول پسرانه و در فروردین ۱۴۰۲ برگزار شد که مخاطب آن دانش آموزان پایه‌ی هفتم، هشتم و نهم بوده‌اند. تعداد دانش آموزان این مدرسه ۹۴ نفر که در پایه هفتم ۳۳ نفر، در پایه هشتم ۳۳ نفر و در پایه نهم ۲۸ دانش آموز در حال تحصیل می باشند.

#### ۳-۲-۲. شیوه‌ی اندازه گیری

شیوه‌ی اندازه گیری در این اقدام، ابتدا مشاهده و سپس ثبت مشاهده بوده است. به این صورت که محقق تعداد شرکت کنندگان در اردوی اول و دوم و تعداد دانش آموزان شرکت کننده در هر دو اردو را ثبت و مقایسه کرده است.

### ۳-۳. بوفه‌ی مدرسه

هدف این اقدام اصلاح رفتاری طراحی سازوکاری برای عرضه‌ی محصولات مفید در بوفه و همچنین خرید دانش آموزان و تناول آن بود. در بین مواد مغذی‌ای که می توان در بوفه‌ی مدرسه عرضه کرد، میوه انتخاب گردید و با توجه به ابزارهای مختلف خط مشی رفتاری، اقدامی طراحی شد تا میزان استفاده از تغذیه‌ی سالم در مدرسه افزایش یابد. به همین منظور در این طراحی از ابزارهای خط مشی رفتاری شامل جذابیت و در دسترس بودن استفاده کردیم.

### ۳-۳-۱. جامعه‌ی مورد مطالعه

این اقدام اصلاح رفتاری در مدرسه‌ای واقع در شهر تهران، منطقه‌ی ۱۷، اجرا شد. این مدرسه در مقطع ابتدایی و دخترانه می‌باشد که هر ۶ پایه‌ی تحصیلی ابتدایی را داراست. تعداد دانش‌آموزان این مدرسه ۴۲۰ نفر می‌باشد. این اقدام اصلاح رفتاری در اردیبهشت ۱۴۰۲ و در دو هفته‌ی متوالی بر روی تمام دانش‌آموزان مدرسه صورت گرفت.

### ۲،۲ شیوه‌ی اندازه‌گیری

شیوه‌ی اندازه‌گیری در این اقدام نیز، ابتدا مشاهده و سپس ثبت مشاهده بوده است. به این صورت که تعداد میوه‌های فروش رفته در هر هفته مشاهده و سپس یادداشت و مقایسه شده است.

### ۴. طراحی اقدامات اصلاح رفتاری

در این قسمت از پژوهش اقدامات اصلاح رفتاری که پس از مشورت با اساتید حوزه‌ی رفتاری طراحی شده است، توضیح داده می‌شود. اقدام اول مربوط به اردوی حرکتی با هدف حضور بیشتر دانش‌آموزان در اردو و به تبع آن افزایش فعالیت بدنی می‌باشد. اقدام دوم نیز مربوط به بوفه‌ی مدرسه و با هدف کاهش خرید خوراکی‌های مضر توسط دانش‌آموزان؛ برای هر اقدام ابتدا شناسنامه‌ای که معرف آن اقدام باشد آورده شده و سپس به طراحی اقدام مربوطه می‌پردازیم.

### ۴-۱. اردوی حرکتی

#### ۴-۱-۱. شناسنامه‌ی اقدام اصلاح رفتاری

جدول (۴): شناسنامه‌ی اقدام اصلاح رفتاری (اردوی مدرسه)

| نام اقدام اصلاح رفتاری | اردوی حرکتی                                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| استان / شهرستان        | تهران / تهران                                                       |
| مؤسسه آموزشی           | مدرسه متوسطه اول صالحین                                             |
| مخاطب                  | پایه‌های هفتم، هشتم و نهم متوسطه                                    |
| جنسیت                  | پسر                                                                 |
| تعداد                  | در پایه هفتم ۳۳ نفر، در پایه هشتم ۳۳ نفر و در پایه نهم ۲۸ دانش‌آموز |

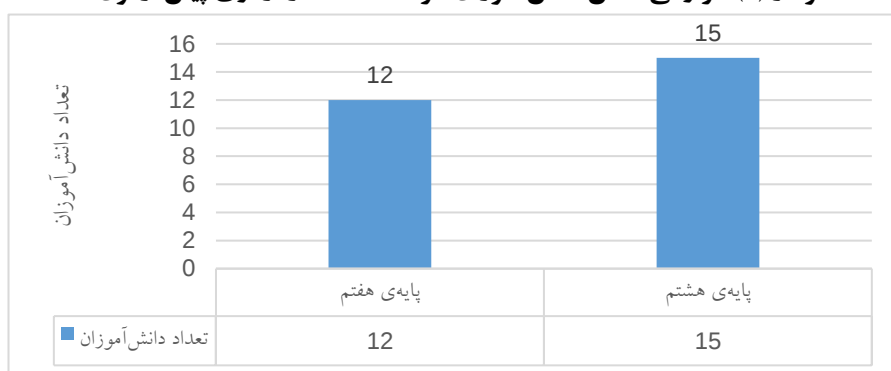
|                          |                                                                                                   |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| آغاز اقدام اصلاح رفتاری  | ۲۱ فروردین ۱۴۰۲                                                                                   |
| پایان اقدام اصلاح رفتاری | ۲۹ فروردین ۱۴۰۲                                                                                   |
| اهداف                    | افزایش حضور دانش‌آموزان در اردوی حرکتی مدرسه و افزایش تحرک دانش‌آموزان و ارتقای سلامت جسمانی آنان |
| ابزار رفتاری استفاده شده | جذابیت، یادآورها، اثر پیام‌رسان، شخصی‌سازی، استفاده از تشویق                                      |

منبع: نویسندگان

## ۲-۱-۴. طراحی اقدام

مدیر و مسئولین مدرسه‌ی صالحین اردویی را در پایه‌های هفتم، هشتم و نهم در اواسط بهمن ماه برگزار کردند. این اردو به صورت کاملاً سستی اطلاع‌رسانی شد؛ به این صورت که مدیر مدرسه در روز دوشنبه اعلام کرد که اردویی در روز پنجشنبه برگزار می‌شود. این اردو در سستی‌ترین حالت خود برگزار شد و روز برگزاری اردو، تعداد دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پایه هفتم و هشتم ثبت شد (به این دلیل که هدف اقدام اصلاح رفتاری پایه‌های هفتم و هشتم هستند). در پایه هفتم ۱۲ نفر و در پایه هشتم ۱۵ نفر شرکت کردند. تعداد دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این اردو در نمودار شماره‌ی (۱) آمده است. این اردو را می‌توان اردوی پیش‌آزمون اقدام اصلاح رفتاری در نظر گرفت.

نمودار (۱): فراوانی مطلق دانش‌آموزان شرکت‌کننده در اردوی پیش‌آزمون



منبع: یافته‌های تحقیق

محقق پژوهش با پیگیری‌های انجام شده اردویی دیگر در فروردین ۱۴۰۲ با هدف ارتقای سلامت جسمانی دانش‌آموزان و افزایش تحرک آنان با موافقت مدیریت مدرسه برنامه‌ریزی کرده اما این اردو متفاوت از اردوهای سابق طراحی شد. با توجه به محدودیت‌های مدرسه و نظر مدیریت آن، قرار شد این اردو بعد از پایان ساعت درسی در فضای مدرسه، در روز سه‌شنبه مورخ ۲۹ فروردین ۱۴۰۲ برگزار شود. در این برنامه برای افزایش حضور دانش‌آموزان در اردو و به تبع افزایش تحرک و ارتقای سلامت جسمانی آنان، از ابزارهای مختلف رفتاری استفاده گردید. به همین دلیل نام جذابی که دانش‌آموزان نسبت به آن جذب شوند برای این اردو انتخاب شد. اردوی «شبی در مدرسه» نامی بود که محقق این پژوهش با مشورت از صاحب‌نظران حوزه‌ی رفتاری برای این برنامه انتخاب کرده بود.

همچنین در برنامه‌ریزی این اردو از یکی از جذاب‌ترین بازی‌های حرکتی که نوجوانان به آن علاقه دارند استفاده شد. «لیزر تگ»<sup>۱۳</sup> یک بازی حرکتی با میزان جذابیت بسیار بالا برای دانش‌آموزان می‌باشد که قرار شد در این اردو از آن استفاده شود. بسیاری از دانش‌آموزان این بازی را نمی‌شناسند و متوجه نمی‌شوند که «لیزر تگ» به چه معناست و همین موضوع (عدم جذابیت نام بازی و عدم شناخت آن) می‌توانست برای عدم شرکت چند نفر از آنان، عامل مؤثری باشد. به همین دلیل در این اردو نام این بازی به «جنگ ستارگان» تغییر یافت.

اطلاع‌رسانی این اردو حدود ۱۰ روز قبل از آن شروع شد. روز یکشنبه ۲۰ فروردین ماه پس از تعطیلی مدرسه و خالی شدن آن از همه‌ی دانش‌آموزان پوستری در پشت درب کلاس‌های هفتم و هشتم زده شد. بر روی این پوستر نوشته بود «یه خبر خوب تو راهه... گوش به زنگ باشید». فردای آن روز در بدو ورود دانش‌آموزان به فضای کلاس با این اطلاعیه مواجه شدند و این سؤال برای آنها پیش آمد که این چه خبری است که از آن اطلاعی ندارند. سپس در روز دوشنبه ۲۱ فروردین پوستر دیگری بر روی درب کلاس - های هفتم و هشتم چسبانده شد. بر روی این پوستر با طرحی جذاب نوشته شده بود: «جنگ ستارگان».

روز سه‌شنبه نیز ۲۲ فروردین پوستر دیگری با عنوان «شب‌ی در مدرسه» بر روی پشت درب کلاس‌های هفتم و هشتم چسبانده شد. بعد از این پوستر، کم‌کم دانش‌آموزان متوجه شدند که قرار است شب‌ی در مدرسه بمانند اما نمی‌دانستند که چه برنامه‌ای در انتظارشان است؟ و یا زمان این برنامه چه موقع است؟ روز دیگر، دانش‌آموزان نامه‌ای دریافت کرده و آن را خواندند. متن نامه به این صورت بود:

«سلام محمد (نام دانش‌آموز) چند روزی هست که می‌خواستم خبری رو بهت بدم و می‌دونم کلی منتظری تا بدونی چه اتفاقی داره میفته. قراره سه‌شنبه بعد از تموم شدن کلاس‌ها، تو همین مدرسه‌ی خودمون یه اردوی حرفه‌ای داشته باشیم که اگه نیای واقعاً ازت ناراحت میشیم. چون قراره تو مسابقه‌ی جنگ ستارگان همراه دوستان شرکت کنی و ستاره‌ی این بازی باشی. لطفاً برای شرکت در این اردو قسمت پایین این نامه رو به والدینت بده تا برامون امضا کنن. منتظریم...»

پس از خواندن این نامه توسط دانش‌آموزان، مربی هر پایه وارد کلاس شد و توضیحات مربوط به نامه را به آنان ارائه داد. همچنین اعلام شد دانش‌آموزانی که در این برنامه شرکت کنند، در درس تربیت‌بدنی نمره‌ی کامل را کسب می‌کنند.

روز یکشنبه ۲۷ فروردین در کلاس‌های هفتم و هشتم پوستری با عنوان «۲ روز مانده تا اردوی شب‌ی در مدرسه، آماده‌ای رفیق؟!» و روی تابلوی کلاس نیز عکس‌های جذابی از بازی «لیزر تگ» زده شد. بعد از ثبت‌نام دانش‌آموزان و مشخص شدن تعداد شرکت‌کننده‌های این اردو، از آنان خواست تا گروه‌هایی ۵ نفره تشکیل دهند. این گروه‌بندی انجام گرفت زیرا برای شرکت در بازی «لیزر تگ» در هر تیم باید ۵ نفر حضور پیدا می‌کردند. سپس به دانش‌آموزان اعلام شد با توجه به اینکه همه‌ی افراد برای خود گروه دارند، اگر فردی از اعضای گروه شما در این اردو غایب شود، به دلیل محدودیت تعداد اعضای هر گروه، نمی‌توان فرد دیگری را جایگزین کرد.

در روز دوشنبه ۲۸ فروردین نیز پوستری با عنوان «۱ روز مانده تا اردوی شب‌ی در مدرسه، آماده‌ای رفیق؟!» در پشت درب کلاس‌های هفتم و هشتم زده شد و در روز سه‌شنبه ۲۹ فروردین این اردوی حرکتی با توسل به ابزارهای مختلف رفتاری برگزار شد.

که نتایج این اقدام اصلاح رفتاری در قسمت نتایج آورده شده است. در این طرح اقدام اصلاح رفتاری از ابزارهای مختلفی کمک گرفته شد. در این اردو دانش‌آموزان پایه‌ی نهم نیز شرکت داشتند ما مدل ثبت‌نام و اطلاع‌رسانی آنان به‌صورت کاملاً سستی صورت گرفت و فقط در روز شنبه ۲۶ فروردین توسط یکی از معاونین باخبر شدند که در مدرسه اردویی برگزار خواهد شد و رضایت‌نامه به آنان داده شد.

## ۴-۲. بوفه‌ی مدرسه

### ۴-۲-۱. شناسنامه‌ی اقدام اصلاح رفتاری

جدول (۵): شناسنامه‌ی اقدام اصلاح رفتاری (بوفه‌ی مدرسه)

| نام اقدام اصلاح رفتاری   | بوفه‌ی مدرسه                                                           |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| استان / شهرستان          | تهران / تهران                                                          |
| مؤسسه آموزشی             | مدرسه‌ی استاد مطهری                                                    |
| مخاطب                    | پایه‌های اول تا ششم ابتدایی                                            |
| جنسیت                    | دختر                                                                   |
| تعداد                    | ۴۲۰ نفر                                                                |
| آغاز اقدام اصلاح رفتاری  | ۹ اردیبهشت ۱۴۰۲                                                        |
| پایان اقدام اصلاح رفتاری | ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۲                                                       |
| اهداف                    | عرضه‌ی تغذیه‌ی سالم (میوه) در مدرسه و ترغیب دانش‌آموزان برای انتخاب آن |
| ابزار رفتاری استفاده شده | جذابیت، دسترس‌پذیری                                                    |

منبع: نویسندگان

## ۲-۲-۴. طراحی اقدام

برای داشتن تغذیه‌ای سالم در مدرسه، بر آن شدیم تا با مشورت با صاحب‌نظران حوزه رفتاری، اقدامی را طراحی کنیم.

در این زمینه ابتدا با هماهنگی مدیر مدرسه و متولی بوفه با حضور محقق در بوفه مدرسه، لیستی از محصولات آنجا یادداشت شد. محصولات بوفه شامل؛ کیک و بیسکویت، آبمیوه، بستنی، ساندویچ کالباس، هله<sup>۱۴</sup> خوراکی‌ها (پفک، چیپس و...) و خوراکی‌هایی از این دست بود. محقق پژوهش به مدت چند روز در بوفه مدرسه حاضر و میزان فروش هر محصول یادداشت شد. به‌طور میانگین در هر روز ۲۵ هله خوراکی و ۷ ساندویچ در مدرسه به فروش می‌رفت. محقق پژوهش پس از بررسی میزان فروش محصولات مختلف بوفه، به مشورت با مدیریت مدرسه، اساتید حوزه رفتاری و کارشناسان علوم تغذیه پرداخت. در نتیجه، بهترین محصولی که بتواند نیاز تغذیه‌ای دانش‌آموزان را در بوفه‌ی مدرسه رفع کند، میوه است؛ اما آن چیز که واضح است این است که دانش‌آموزان مقطع ابتدایی، آن هم دانش‌آموزان دختر، علاقه‌ای به خرید میوه آن هم به‌صورت سنتی ندارند. به همین دلیل برای فروش این محصول از جذابیت ویژه‌ای باید استمداد جست.

با توجه به نکات بررسی شده، بشقاب میوه که به صورت جذابی میوه‌های مختلف در آن چیده شده باشد، انتخاب شد. برای دقیق‌تر شدن نتایج اقدام اصلاح رفتاری، باید قیمت بشقاب میوه با هله خوراکی‌های عرضه شده در مدرسه یکسان باشد تا عامل هزینه در این اقدام نتواند نتایج را تحت تأثیر خود قرار دهد. با توجه به اینکه این اقدام اصلاح رفتاری در فصل بهار طراحی و اجرا گردید تنوع بالایی برای انتخاب میوه‌ها وجود داشت. میوه‌های انتخابی شامل؛ توت‌فرنگی، خیار، گوجه‌سبز، سیب و هویج بود که در ظرف میوه‌ای به نحوی جذاب چیده شدند تعداد ۳۵ بشقاب میوه آماده شد و روز چهارشنبه ۱۳ اردیبهشت ماه به مدرسه آورده و در بوفه آن عرضه شد. اما این بشقاب میوه به صورتی که در قفسه<sup>۱۵</sup> بوفه چیده نشود به عرضه گذاشته شد. سپس توسط محقق میزان فروش هر محصول ثبت شد.

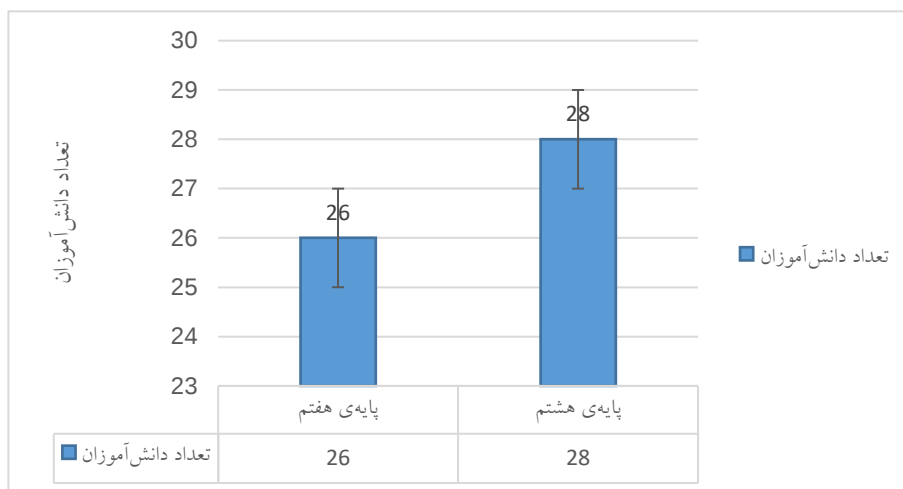
همچنین برای هفته‌ی بعد از آن نیز بشقاب میوه دیگری با همان سبک آماده گردید. این بار ۴۰ بشقاب میوه آماده و روز چهارشنبه ۲۰ اردیبهشت ماه به مدرسه آورده شد؛ اما با این تفاوت که این بشقاب‌ها در قفسه بوفه و در مقابل دیدگان دانش‌آموزان چیده شد. این بار نیز میزان فروش هر محصول توسط محقق پژوهش یادداشت گردید.

## ۵. نتایج

### ۵-۱. اردوی حرکتی

۱. در روز اجرای این اردو تعداد شرکت‌کنندگان هر پایه ثبت شد. بعد از اجرای طرح اقدام اصلاح رفتاری تعداد شرکت‌کنندگان پایه‌ی هفتم به ۲۷ نفر و پایه‌ی هشتم به ۲۸ نفر رسید.

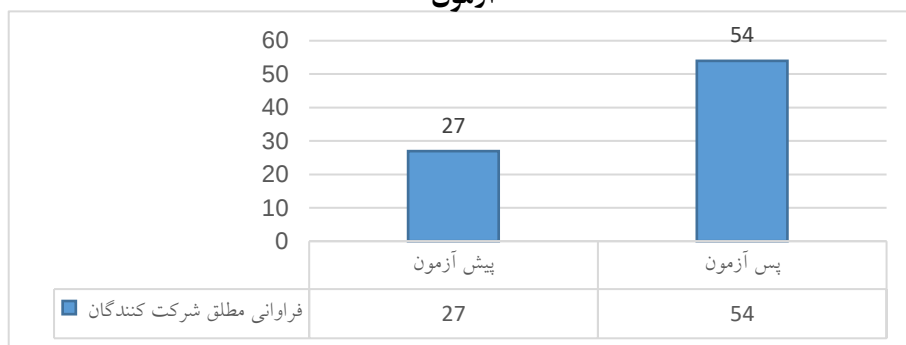
نمودار (۲): فروانی مطلق دانش‌آموزان شرکت‌کننده در اردوی پیش‌آزمون



منبع: یافته‌های تحقیق

در این اقدام اصلاح رفتاری باتوجه‌به روش پژوهش شبه‌تجربی، ابتدا دانش‌آموزان پایه‌ی هفتم و هشتم در اردویی بدون استفاده از ابزارهای رفتاری شرکت کرده و تعداد دانش‌آموزان شرکت‌کننده در آن اردو به‌عنوان اردوی پیش‌آزمون ثبت شده، سپس اردوی دیگری با استفاده از ابزارهای رفتاری برنامه‌ریزی گردید و تعداد دانش‌آموزان شرکت‌کننده

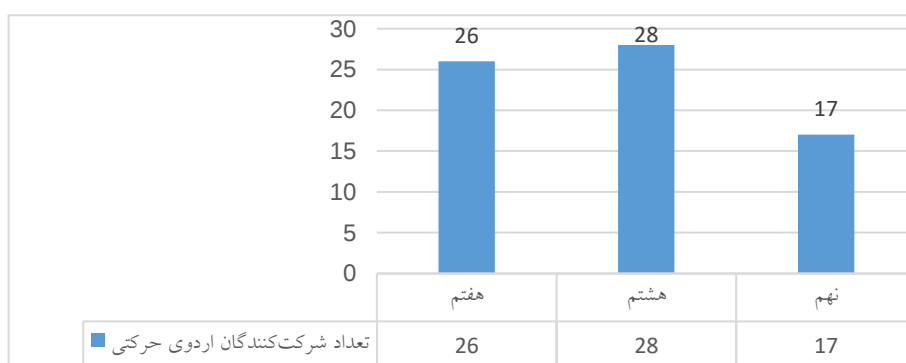
در اردوی پس‌آزمون نیز یادداشت شد. در اردوی پیش‌آزمون تعداد شرکت‌کنندگان پایه‌ی هفتم و هشتم، ۲۷ نفر اما در اردوی پس‌آزمون تعداد شرکت‌کنندگان به ۵۴ نفر رسید. **نمودار (۳): تغییرات فراوانی مطلق دانش‌آموزان شرکت‌کننده در شرایط پیش‌آزمون و پس‌آزمون**



منبع: یافته‌های تحقیق

دانش‌آموزان پایه‌ی هفتم و هشتم در اردوی بهمن ماه گروه کنترل و در اردوی فروردین ماه گروه آزمایش بودند. همچنین می‌توان گفت در اردوی فروردین ماه دانش‌آموزان پایه‌ی هفتم و هشتم گروه آزمایش و دانش‌آموزان پایه‌ی نهم نیز گروه کنترل بودند که روی آنها اقدامی مبتنی بر بینش‌های رفتاری صورت نگرفت. در این اردو ۱۷ نفر از دانش‌آموزان پایه‌ی نهم شرکت کردند که میزان شرکت هر کدام از پایه‌های تحصیلی مدرسه‌ی صالحین در نمودار شماره (۴) آمده است:

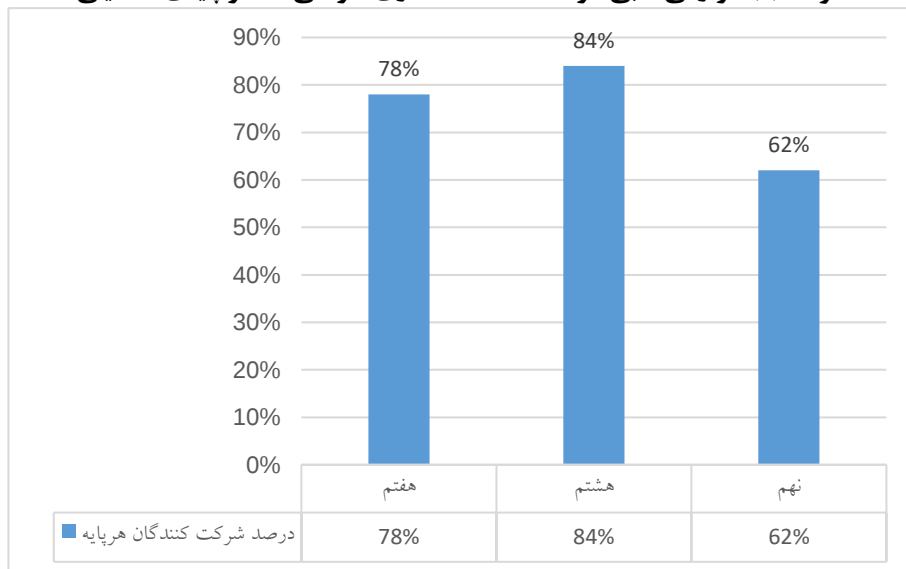
**نمودار (۴): فراوانی مطلق شرکت‌کنندگان هر پایه‌ی تحصیلی**



منبع: یافته‌های تحقیق

با توجه به اینکه تعداد دانش‌آموزان هر پایه متفاوت می‌باشد، فراوانی نسبی شرکت‌کنندگان هر پایه در نمودار زیر آمده است:

**نمودار (۵): فراوانی نسبی شرکت‌کنندگان اردوی حرکتی در هر پایه‌ی تحصیلی**



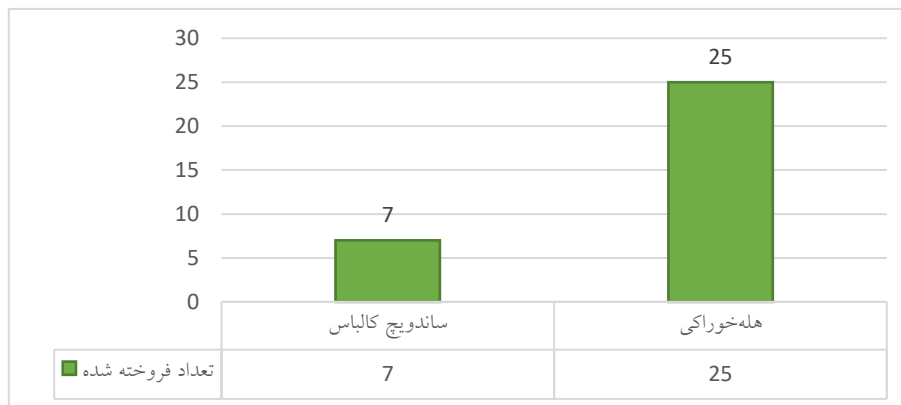
منبع: یافته‌های تحقیق

همان‌طور که از نمودار شماره (۴) و (۵) مشخص است، دانش‌آموزان پایه‌ی هفتم ۱۶ درصد و دانش‌آموزان پایه‌ی هشتم ۲۲ درصد بیشتر از دانش‌آموزان پایه‌ی نهم در این اردو شرکت کردند.

## ۵-۲. بوفه‌ی مدرسه

این اقدام اصلاح رفتاری طی دو هفته در بوفه‌ی مدرسه‌ی استاد مطهری اجرا شد و نتایج مؤثری را به همراه داشت. همان‌طور که بیان شد برای بررسی هر چه بهتر اثرات اقدام اصلاح رفتاری مربوطه ابتدا و در شرایطی که بشقاب میوه‌ای (پیش‌آزمون) وجود نداشت، میزان فروش خوراکی‌های مضر مانند ساندویچ کالباس و هله‌خوراکی‌ها اندازه‌گیری و در نمودار شماره (۶) به نمایش گذاشته شده است.

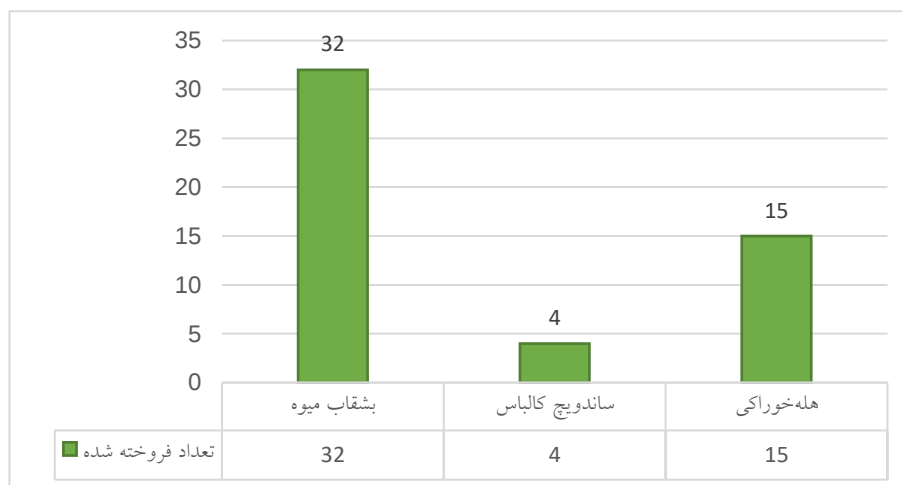
#### نمودار (۶): میزان فروش خوراکی‌های مضر در شرایط پیش‌آزمون



منبع: یافته‌های تحقیق

بعد از اندازه‌گیری میزان فروش خوراکی‌های مضر در شرایط پیش‌آزمون، بشقاب میوه‌ای آماده شد و در بوفه‌ی مدرسه عرضه گردید. تعداد فروش رفته‌ی بشقاب‌های میوه در روز چهارشنبه ۱۳ اردیبهشت ماه ۳۲ عدد بود که همین عامل باعث شد در فروش خوراکی‌های مضر نیز تغییراتی به وجود آید که در نمودار شماره (۷) منعکس شده است.

#### نمودار (۷): میزان فروش خوراکی‌های مختلف در شرایط پس‌آزمون

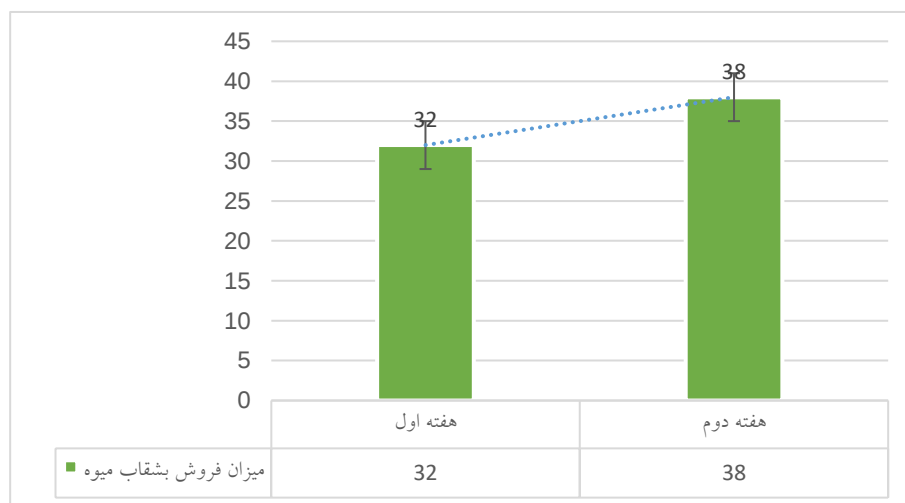


منبع: یافته‌های تحقیق

با توجه به عرضه‌ی بشقاب میوه در بوفه‌ی مدرسه، تفاوت معناداری در فروش خوراکی‌های مضر به وجود آمد. به این صورت که استفاده از ابزارهای رفتاری مانند جذابیت باعث شد تا میزان فروش ساندویچ کالباس از ۷ عدد به ۴ عدد برسد. همچنین میزان فروش هله‌خوراکی‌ها نیز از ۲۵ عدد به ۱۵ عدد تغییر کند. با توجه به اجرای این اقدام اصلاح رفتاری، فروش ساندویچ کالباس ۴۲ درصد و هله‌خوراکی‌ها ۴۰ درصد کاهش یافت.

پس از اجرای طرح اقدام اصلاح رفتاری در هفته‌ی اول و اثرگذاری آن در میزان فروش خوراکی‌های مضر، اقدام دیگری را در هفته‌ی دوم آغاز کردیم که در این اقدام علاوه بر استفاده از ابزار جذابیت، از ابزار دسترس‌پذیری نیز استمداد جستیم. به این صورت که بشقاب میوه‌ها در مقابل دیدگان دانش‌آموزان و در قفسه‌ی بوفه چیده شد. همین عامل باعث شد تا تعداد بشقاب میوه‌هایی که به فروش برسد به عدد ۳۸ برسد.

#### نمودار (۸): تغییرات میزان فروش بشقاب‌های میوه در هفته‌ی اول و دوم



منبع: یافته‌های تحقیق

با توجه به نمودار شماره (۸) مشخص است که استفاده از ابزار دسترس‌پذیری باعث شده ۶ بشقاب میوه در هفته‌ی دوم بیشتر از هفته‌ی اول به فروش برسد. به عبارتی دیگر ابزار دسترس‌پذیری ۱۵ درصد فروش بشقاب میوه را افزایش داده است.

## ۶. جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

دوران کودکی و نوجوانی دوران مهمی است که باید در وجوه مختلف بدان توجه داشته باشیم. اما در بحث سلامت جسمانی دانش‌آموزان با توجه به آمارها و گزارش‌هایی که بیان شد، شرایط مساعدی در این زمینه وجود ندارد. به همین دلیل پژوهش حاضر به دنبال آن بود که بتواند با طراحی اقدامات اصلاح رفتاری، سلامت جسمانی دانش‌آموزان را افزایش دهد. در این زمینه پس از مشورت با اساتید حوزه رفتاری و مطالعه اقدامات مختلفی که در کشورهای دیگر در زمینه سلامت جسمانی شده است، دو اقدام اصلاح رفتاری طراحی گردید که در اقدام اول (اردوی حرکتی) از ابزارهای مختلف رفتاری استفاده گردید که شامل:

- ابزار جذابیت در انتخاب بازی، انتخاب نام اردو، انتخاب نام بازی، طراحی پوستر و...

- ابزار شخصی‌سازی در ارائه‌ی نامه به دانش‌آموزان و دعوت از آنان  
- ابزار اثر پیام‌رسان در دعوت مربی هر پایه از دانش‌آموزان برای شرکت در اردو  
- ابزار تشویق در دادن نمره‌ی کامل درس تربیت‌بدنی  
- ابزار یادآورها در چسباندن پوسترهای «۲ روز مانده تا اردوی شبی در مدرسه، آماده‌ای رفیق؟!» و «۱ روز مانده تا اردوی شبی در مدرسه، آماده‌ای رفیق?!»  
- ابزار استفاده از هنجارهای اجتماعی در گروه‌بندی دانش‌آموزان  
و در اقدام اصلاح رفتاری دوم (بوفه‌ی مدرسه) از ابزارهای رفتاری استفاده گردید که شامل:

- ابزار جذابیت در انتخاب میوه‌ها، چینش آنها در بشقاب و...  
- ابزار دسترس‌پذیری در چینش میوه‌ها در قفسه‌ی بوفه در مقابل دیدگان دانش-آموزان

نتایج هر کدام از اقدامات در این پژوهش بررسی شده است. در اقدام اول (اردوی حرکتی) تعداد دانش‌آموزان شرکت‌کننده در اردوی پس‌آزمون بیش از دانش‌آموزانی بود که در اردوی پیش‌آزمون شرکت کرده بودند. همچنین دانش‌آموزان پایه‌ی نهم که در اردوی حرکتی به‌عنوان گروه کنترل حضور داشتند، مشارکت کمتری نسبت به گروه

آزمایش داشتند. همچنین طراحی اقدام دوم (بوفه‌ی مدرسه) باعث شد تا دانش‌آموزان کمتر از خوراکی‌های مضر استفاده کنند.

اثرگذاری اقدامات اصلاح رفتاری در این پژوهش کاملاً مشخص شده است و باید بدان موضوع توجه داشت که استفاده از بینش‌های رفتاری در مدارس و در تعامل با کودکان و نوجوانان بسیار اثرگذار است؛ زیرا که با تغییر نسل و جذابیت‌های مختلفی که در فضاهای غیر از مدرسه وجود دارد، این نیاز بیشتر احساس می‌شود که برای برنامه‌ریزی این قشر باید از ابزار سستی فاصله گرفت.

از طرفی دیگر خط‌مشی‌گذاران حوزه‌ی آموزش و پرورش در زمینه‌ی همراه کردن کودکان و نوجوانان با طرح‌های خود، کار راحت‌تری نسبت به قشرهای مختلفی مانند جوانان و میان‌سالان و... دارند؛ زیرا که هنوز شاکله‌ی اصلی کودک و نوجوان شکل نگرفته و به راحتی می‌توان رفتارهایی را که نیاز است در آنها به وجود آید را نهادینه کرد. اما نکته‌ی قابل توجه این است که آیا نهاده‌سازی این مداخلات می‌تواند تغییرات بلندمدت و ثابتی را در سبک زندگی و رفتار نوجوانان ایجاد کند یا خیر، هنوز ثابت نشده است. به همین دلیل نیاز است برای اثرگذاری پایدار بر روی رفتار دانش‌آموزان از برنامه‌های بلندمدتی که در آن به ابزارهای رفتاری توجه شده است، استفاده کرد. در پایان باید بیان کنیم که تلنگرها نمی‌توانند کاملاً جلوی چاقی یا عدم تحرک را بگیرند اما می‌توانند باعث انتخاب‌های بهتری شوند و نتایج بهتری را به ثمر برسانند.

خط‌مشی‌گذاران کشورهای مختلف بر روی قشر کودک و نوجوان سرمایه‌گذاری ویژه‌ای داشته و برای تغییر رفتار آنان با استفاده از ابزارهای مختلف رفتاری، برنامه‌ریزی کرده‌اند. حال نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که جهت ارتقای سلامت جسمانی دانش‌آموزان می‌توان از ابزارهای رفتاری استفاده کرد. در این راستا پیشنهاداتی به خط‌مشی‌گذاران حوزه‌ی آموزش و پرورش ارائه می‌گردد.

خط‌مشی‌گذاران این حوزه می‌توانند اقداماتی در ابعاد وسیع‌تر طراحی کنند که این اقدامات در مدارس کشور اجرا شود. به عنوان مثال پوشش‌هایی جهت تغذیه‌ی سالم در مدرسه، به مدت چند روز و یا پوشش‌هایی جهت تحرک دانش‌آموزان، طراحی و اجرا شوند. در سطح معماری مدارس برای ارتقای سلامت جسمانی دانش‌آموزان،

خط‌مشی‌گذاران این حوزه می‌توانند با استفاده از ابزارهای محیطی مختلف، فضای مدارس را پویاتر کنند. به‌عنوان مثال تجهیزکردن مدارس به وسایل مختلفی مانند وسایل دیجیتال - حرکتی می‌تواند به تحرک دانش‌آموزان و ارتقای سلامتی آنها کمک کند و یا حیاط مدرسه را پویا کرده و بازی‌های مختلف حرکتی را که هزینه اندکی هم دارد روی دیوار و یا سطح زمین نقاشی کرده و مورد استفاده دانش‌آموزان قرار گیرد.

در مدارس افراد مختلفی مانند کادر و معلمین حضور دارند تا برای دانش‌آموزان در عرصه‌هایی مثل آموزش، سلامت، بهداشت و... برنامه‌ریزی کنند. خط‌مشی‌گذاران می‌توانند با آموزش کاربردی بینش‌های رفتاری به این افراد، ابزارهایی را به آنان معرفی کنند تا در موارد مختلف از آن استفاده کنند. (سطح نیروی انسانی مدارس)

همچنین اختصاص دبیر تربیت‌بدنی که با مباحث رفتاری نیز غریبه نباشد، یکی دیگر از اقداماتی است که می‌توان در ارتقای سلامت جسمی دانش‌آموزان از آن کمک گرفت. چرا که بسیاری از مدارس (خصوصاً مدارس ابتدایی) دبیر تربیت‌بدنی ندارند. (سطح ساختاری)

در زمینه برنامه هفتگی، می‌توان ساعات ورزش و فعالیت بدنی دانش‌آموزان را افزایش داد. (سطح برنامه هفتگی)

همچنین براساس یافته‌های این پژوهش، موضوعات زیر برای پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌گردد:

۱. بررسی اثرات خط‌مشی رفتاری در حوزه‌های دیگر مدرسه مانند بهداشت، آموزش، محیط‌زیست و...

۲. بررسی اثرات اقدامات اصلاح رفتاری در بلند مدت (حذف اقدام و بررسی نهاده‌ها شدن رفتار)

۳. انجام پژوهش‌هایی با هدف افزایش تحرک در دختران

۴. بررسی اثرات اقدامات اصلاح رفتاری با استفاده از روش‌های پژوهش کمی

## یادداشت‌ها

۱. قال الصادق (ع): النعيم في الدنيا الأمن و صحة الجسم، و تمام النعمة في الآخرة دخول الجنة. (بحارالانوار، ج ۸۱، ص. ۱۷۲)
۲. قال النبي (ص): الحسنه في الدنيا، الصّحة و العافية، و في الآخرة، المَغفرة و الرَّحمة. (بحارالانوار، ج ۸۱، ص. ۱۷۴)
۳. گزاره‌های ارزشی مندرج در بیانیه ارزش‌ها، باید‌ها و نبایدهایی اساسی است که الزم است تمام اجزا و مؤلفه‌های نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی هماهنگ با آنها بوده و همه‌ی سیاستگذاران و کارگزاران نظام ملتزم و پای‌بند به آنها باشند.
4. Policy cycle
5. MINDSPACE، مخفف ۹ ابزار (اهرم) در سیاست‌گذاری تغییر رفتار است: انتخاب پیام‌رسان مناسب (Messenger)، استفاده از مشوق‌ها (Incentives)، تغییر و بهبود هنجارها (Norms)، تنظیم گزینه‌های پیش‌فرض (Defaults)، ایجاد برجستگی در پیام (Salience)، زمینه‌مندسازی ذهنی (Priming)، تحریک هیجانات (Affect)، اخذ تعهدات داوطلبانه (Commitments) و ایجاد عزت‌نفس (Ego).
6. EAST مخفف ۴ ابزار (اهرم) در سیاست‌گذاری تغییر رفتار است: ساده‌سازی (Easy)، جذاب-سازی (Attractive)، اجتماعی کردن (Social) و زمان‌بندی کردن (Timely).
7. Behavioral Insights Team
8. Easy
9. Attractive
10. Social
11. Timely
12. ABCD مخفف ۴ ابزار (اهرم) در سیاست‌گذاری تغییر رفتار است: توجه (Attention)، باور (Belief Formation)، انتخاب (Choice)، اراده (Determination).
۱۳. لیزرتگ (Laser Tag) را می‌توان به‌عنوان ورزشی تیمی یا انفرادی یا فعالیتی تفریحی تعریف نمود که در آن هر بازیکن تلاش می‌کند برای کسب امتیاز با اسلحه لیزری به اهدافی مختلف شلیک کند. به‌طور معمول تجهیزات مورد استفاده توسط بازیکنان از تکنولوژی لیزر و گیرنده‌های لیزر بهره می‌برد. جلیقه‌ای که توسط هر بازیکن پوشیده می‌شود مجهز به سنسورهای حساس به نور لیزر بوده و گاهی نیز سنسورهایی در محل‌های مختلف زمین بازی جهت فعال یا خنثی نمودن اهدافی از قبیل بمب یا مین تعبیه می‌شود.
۱۴. به انگلیسی (Junk food): توصیفی است تحقیرآمیز برای خوراکی‌های مختلفی که حاوی

سطوح بالایی از کالری، قند یا چربی و در عوض مقادیر ناچیزی فیبر، پروتئین خوراکی، ویتامین یا مواد معدنی هستند.

## 15. Vitrin

### کتابنامه

- ابدوکادیرو، شرزود (۱۳۹۸). نظریه سقلمه در عمل، طراحی رفتاری در سیاست‌گذاری و بازارها. (مترجمان، مرتضی تهامی پورزند و مهدی حبیب‌اللهی). تهران: انتشارات شفاف.
- اکبری، مهدی (۱۴۰۰). تبیین دلالت‌های فلسفه اخلاق اسلامی برای چالش‌های اخلاقی خط‌مشی‌گذاری رفتاری؛ بررسی اندیشه حضرت آیت‌الله مصباح یزدی رحمه‌الله. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت دولتی). دانشگاه امام صادق علیه السلام. تهران. ایران.
- بارون، رابرت؛ بیرن، دات و نایلا، برنسکامب (۱۳۹۶). روان‌شناسی اجتماعی. (مترجم، یوسف کریمی). تهران: نشر روان.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحارالانوار. بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- آذرنوش، بنین؛ نیک‌آیین، زینت؛ اشرف گنجویی، فریده و حاجی انزهایی، زهرا (۱۴۰۱). اثر مداخله آموزشی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده بر نگرش و گرایش به فعالیت جسمانی در دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه. گروه مدیریت ورزشی. ۲۱-۱۶-۳۵
- مقام معظم رهبری (۱۳۹۳/۱۱/۱). بیانات در دیدار قهرمانان و ورزشکاران مسابقات آسیایی و پارآسیایی.
- مقام معظم رهبری (۱۳۹۵/۹/۲۳). بیانات در جشن تکلیف دانش‌آموزان.
- تیلر، ریچارد و سانسیتین، کاسار (۱۳۹۷) سقلمه، بهبود تصمیمات درباره تندرستی، ثروت و خوشبختی. (مترجم، مهری مدآبادی). تهران: انتشارات هورمزد.
- تیلر، ریچارد (۱۳۹۶). کج رفتاری: شکل‌گیری اقتصاد رفتاری. (مترجم، بهنام شهابی). تهران: نشر کتاب مهربان.
- چیت‌سازیان، علیرضا و نوروزی، میکائیل (۱۴۰۱). طراحی مدل ابزارهای تغییر رفتار عموم در خط‌مشی رفتاری مبتنی بر اندیشه شهید مطهری. نشریه مدیریت دولتی. ۱۴ (۳). ۳۸۸-۴۲۳.
- حسینی، سیدمهدی و مهدی‌زاده، علی (۱۳۹۴). روش تحقیق در علوم انسانی. انتشارات سیاه‌رود.
- حیدرزاده، کامبیز و سلطانی، حسینعلی (۱۳۹۲). بازاریابی اجتماعی برای حفاظت از محیط زیست. انتشارات سیته.

- روگری، کای (۱۴۰۰). خط‌مشی‌گذاری رفتاری؛ بینش‌های رفتاری در خط‌مشی‌گذاری عمومی - مفاهیم و کاربردها. (مترجم، علیرضا چیت‌سازیان، میکائیل نوروزی و مهدی اکبری). تهران: انتشارات دانشگاه امام صادق (ع).
- رهبر، فرهاد و امیری، میثم (۱۳۹۳). اقتصاد رفتاری و سیاست‌گذاری عمومی. برنامه‌ریزی و بودجه. ۱۲۷ (۱۹). ۱۴۷-۱۸۲.
- رهبر، فرهاد؛ متوسلی، محمود و امیری، میثم (۱۳۹۲). اقتصاددانان رفتاری و نظریه‌های آنها. برنامه‌ریزی و بودجه. ۱۲۰ (۱۸). ۱۳۳-۱۶۶.
- شهادتی، اصغر (۱۳۹۷). سیاست‌گذاری برای تغییر رفتار شهروندان، رویکرد بازاریابی اجتماعی. نشر نوین.
- صائبی، محمد و شیرازی، محمود (۱۳۹۲). روش‌های تحقیق در مدیریت. مرکز آموزش مدیریت دولتی.
- صداقت، محمدعارف (۱۳۹۰). تغییر رفتار در اسلام و روان‌شناسی. کوثر معارف. ۲۰ (۷). ۱۹۴-۱۵۹.
- صفاری، محسن؛ شجاعی‌زاده، داود؛ غفرانی‌پور، فضل‌الله؛ حیدرنیا، علیرضا و پاکپور حاجی‌آقا، امیر (۱۴۰۰). نظریه‌ها، مدل‌ها و روش‌های آموزش بهداشت و ارتقای سلامت. آثار سبحان عطایی، زهره (۱۳۹۴). تأثیر برنامه مداخله رفتاری بر بهبود انجام تکلیف دانش‌آموزان با اختلال بیش‌فعالی/کاستی توجه. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- کردی، رامین و رنجبر، منصور (۱۳۹۸). برنامه راهبردی جهانی برای فعالیت بدنی. دانشگاه علوم پزشکی تهران. (نشر اثر اصلی، ۲۰۱۸).
- شورای عالی آموزش و پرورش (۱۳۹۰). مبانی نظری سند تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت رسمی جمهوری اسلامی ایران.
- موسوی، زهرا؛ کریمی، امین و تهمتن، امیرمحمد (۱۳۹۶). کاربرست علوم رفتاری در سیاست‌گذاری عمومی. اولین کنفرانس حکمرانی و سیاست‌گذاری عمومی.
- نفیسی، علیرضا؛ اشعاری، محسن و طهماسبی، سعید (۱۴۰۰). تلنگر برای ایران: مطالعه موردی سیاست‌گذاری تغییر رفتار در ایران و جهان. تهران: انتشارات میلکان.
- نفیسی، علیرضا (۱۳۹۵). درآمدی بر سیاست‌های تغییر رفتار. تهران: شورای عالی انقلاب فرهنگی.

نوروزی، میکائیل؛ افضل، علیرضا و سپهری، مهدی (۱۴۰۱). تبیین مدل رفتاری انسان در راستای خطمشی رفتاری براساس اندیشه‌های علامه طباطبایی. *دوفصلنامه علمی حکمت صدرایی*. ۱۰ (۲۰). ۹۹ - ۱۲۰.

نوروزی، میکائیل (۱۴۰۰). واکاوی سازوکارهای تغییر رفتار عموم از منظر شهید مطهری (ره): دلالت‌هایی برای طراحی ابزارهای خطمشی‌گذاری عمومی. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت دولتی). دانشگاه امام صادق علیه السلام. تهران. ایران.  
یورو نیوز (۲۰۱۹). گزارشات.

<https://pars.euronews.com/2019/11/22/who-report-four-in-five-adolescents-don-t-exercise-enough>

هاشمی، هدی (۱۴۰۰). روزنامه.

/چاقی-دانش-آموزان-خانه-نشین--در-586571/item/newspaper/old.irannewspaper.ir/

روزگار-کرونا

هومن، حیدرعلی (۱۳۸۹). شناخت روش علمی در علوم رفتاری. تهران: سازمان سمت.

Ariely, D. & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Selfcontrol by precommitment. *Psychological Science*. 13 (3). 219-224. doi: 10.1111/1467- 9280.00441.

Arriaga, A. F., Bader, A. M., Wong, J. M., Lipsitz, S. R., Berry, W. R., Ziewacz, J. E., Hepner, D. L., Boorman, D. J., Pozner, C. N., Smink, D. S. et al. (2013). Simulation-based trial of surgical-crisis checklists. *New England Journal of Medicine*. 368 (3). 246-253.

Ashraf, N., Karlan, D. & Yin, W. (2006). Tying Odysseus to the mast: Evidence from a commitment savings product in the Philippines. *The Quarterly Journal of Economics*. 121 (2). 635-672.

Balgvig, F. and L. Holmberg (2014). "Flamingoeffekten: Sociale misforståelser og social pejling". *DjøfForlag*.

Best, L. Local Government Association (2013). The national voice of local government.

Behavioural Insights Team. (2014). *EAST: Four simple ways to apply behavioural insights*. London, UK: Behavioural Insights Team; Institute for Government and Cabinet Office.

Behavioral insight unit. (2021). *Behavioural Insights in Ontario*. Update Report.

Bird, W. (2016). Beat the STREET. *Community Practitioner*. 89 (12). 32.

IRS (2017), "Behavioral Insights Toolkit", US Internal Revenue Service, <https://www.irs.gov/pub/irssoi/17rpirsbehavioralinsights.pdf>.

- Dolan, P., Hallsworth, M., Halpern, D., King, D., & Vlaev, I. (2010). *MINDSPACE. Influencing behaviour through public policy*. Cabinet Office, Institute for Government.
- European Union for Workplace Health Promotion (ENWHP) (2016). *Luxembourg Declaration on Workplace Health Promotion in the European Union*.
- Local Government Association (2013). *Changing Behaviours in Public Health: To Nudge or to Shove?* London: Local Government Association. Retrieved from [www.enwhp.org](http://www.enwhp.org).
- Galizzi MM (2014). What is really behavioral in behavioral health policy? And does it work? *Applied Economic Perspectives and Policy*. 36 (1). 25–60.
- John, P. (2018). Targeting voter registration with incentives: A randomized controlled trial of a lottery in a London borough. *Electoral Studies*. 40. 170–175.
- World Health Organisation (2009). *World Health Report on Violence and Health*. Geneva: WHO.
- OECD (2019). *OECD Behavioural Insights Toolkit and Ethical Framework*: OECD.
- OECD (2017). *Behavioural Insights and Public Policy*. Lessons from around the World (Paris: OECD Publishing House).
- Ruggeri, Kai (2019). *Behavioral insights for public policy. Concepts and cases* / edited by Kai Ruggeri. 1 st. London: Routledge.
- Ruggeri, Kai (2022). *Psychology and behavioral economics: applications for public policy* / edited by Kai Ruggeri. Second edition. New York: Routledge .
- Schneider, A. & Ingram, H. (1990). Behavioral assumptions of policy tools. *The Journal of Politics*. 52 (2). 510–529. doi: 10.2307/2131904.
- Service, O., Hallsworth, M., Halpern, D., Algate, F., Gallagher, R., & Nguyen, S., Ruda, S., Sanders, M., Pelenur, M., Gyani, A. (2014). *EAST: Four Simple Ways to Apply Behavioural Insights* (1 st ed). London: Behavioural Insights Team, Cabinet Office. Retrieved from. <http://www.behaviouralinsights.co.uk/publications/east-four-simpleways-to-apply-behavioural-insights/>.
- Straßheim, Holger; Beck, Silke (2019). *Handbook of Behavioural Change and Public Policy*. Edward Elgar Publishing.
- Tajfel, H. (Ed.). (1978). *Differentiation between social groups: Studies in the social psychology of intergroup relations*. Academic Press.
- Taler, R. H., & Benartzi, S. (2004). Save more tomorrow™: Using behavioral economics to increase employee saving. *Journal of Political Economy*. 112 (S1). S164–S187. [https:// doi.org/10.1086/380085](https://doi.org/10.1086/380085)
- Thaler, Richard H.; Sunstein, Cass R. (2008). *Nudge. Improving decisions about health, wealth, and happiness* / Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein. New Haven, Conn., London: Yale University Press. Available online at <http://www.loc.gov/catdir/enhancements/fy2007047528/0833-b.html>.